

# 高雄榮民總醫院護理指導單張

## (一) 什麼是清流飲食？

清流質飲食是完全無渣，不致產氣或刺激腸道蠕動，在室溫時為清澈液體或液化的流質飲食。

## (二) 哪些人適用？

1. 做腸道檢查或手術前清腸時使用。
2. 極度虛弱、腹瀉病人或某些手術後腸道尚未能完全適應食物時，作為從靜脈營養換到腸道營養的第一階段飲食。
3. 嚴重腸胃道感染。
4. 發燒或急病期對食物有噁心、嘔吐、厭食、腹脹、腹瀉等顯著不適應情形。

## (三) 為何要吃清流飲食呢？

可提供水分、部分電解質及少許熱量，並可減少糞便及渣滓，可提高腸道檢查或手術之順利進行，術後則幫助腸胃道功能的恢復，使病患儘早使用正常飲食。

## (四) 注意事項：

1. 可選用的食物，例如：去油清湯、米湯、過濾果汁、碳酸飲料（等氣泡消失再飲用）、蜂蜜、糖、鹽、雞精等。
2. 此飲食無法提供足夠營養，僅能短暫使用，一天只有 500~600 卡路里，除非另外提供適當的營養補充劑，否則不得連續使用四十八小時以上。
3. 作為靜脈營養換到腸道營養的第一階段飲食時，其給予量宜逐漸增加；開始時每小時 30~60 毫升，而後視病患適應情況再慢慢增加，並且至少每二到三小時就應進食一次。

## (五) 高雄榮總清流質飲食食譜舉例如下：

上午 7:00	鹹米湯	下午 3:00	菊花茶
上午 9:00	醇麥紅茶	下午 5:00	鹹米湯
上午 11:00	鹹米湯	下午 7:00	果汁

## 參考資料：

高雄榮民總醫院營養室（2001）·營養手冊，清流質飲食 B7.1-3。

高雄榮民總醫院營養室（2008）·營養室病膳業務，清流質飲食。2008 年 4 月 1 日取自

<http://www.vghks.gov.tw/diet/diet/diet.htm>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！